

Pr. dr. Eugen Jurca

CHESTIONAR DE SPOVEDANIE
Pentru adulți, adolescenți și copii

Editura Marineasa Timișoara, 2002

Cuprins

CHESTIONAR DE SPOVEDANIE	3
- pentru adulți –.....	3
CELE ZECE PORUNCI.....	3
LA CELE 9 PORUNCI BISERICESTI.....	16
În Tradiția morală a Bisericii.....	19
EXAMINAREA CONȘTIINȚEI ÎNAINTE DE SPOVEDANIE.....	21
- pentru adolescenți –.....	21
EXAMINAREA CONȘTIINȚEI ÎNAINTE DE SPOVEDANIE.....	24
- pentru copii –.....	24

CHESTIONAR DE SPOVEDANIE ¹

- pentru adulți -

Motto:

Cel care-și ascunde păcatele nu propășește, iar cel ce le mărturisește, și se lasă de ele, va fi miluit.

Pilde 28, 13

CELE ZECE PORUNCI

(Ieșirea 20, 2-17)

Porunca 1

Eu sunt Domnul Dumnezeuul tău, să nu ai alți dumnezei afară de Mine

M-am îndoit de existența și ajutorul lui Dumnezeu?

L-am lăsat pe Dumnezeu pe ultimul plan al preocupărilor mele zilnice?

Cât din timpul zilei îmi rezerv pentru rugăciune, meditație, lecturi spirituale? Acord un spațiu bine definit preocupărilor spirituale în timpul zilei sau le fac pe apucate, când și dacă îmi "vine"?

Mă rog doar dimineața și seara sau îmi amintesc și-n timpul

¹ Acest chestionar de spovedanie este orientativ, fără pretenții de exhaustivitate sau de normativitate. Nu se vrea decât un auxiliar, un simplu instrument pentru cercetarea cugetului, adesea îngreunată fie de lipsa unor repere orientative, fie din cauza unei sumedenii de îndrumare, în general monastice, prea scrupulos întocmite sau în bună parte anacronice. Cercetarea cugetului poate fi făcută și după alte criterii (modele, repere), de pildă: 1. păcate față de *Dumnezeu*, 2. față de *aproapele*: 3. față de *sine* sau 1. păcate cu *cuvântul*: 2. cu *fapta*; 3. cu *gândul* sau după cele 9 *fericiri*, după cele 7 *păcate capitale* ori după alte criterii. Noi am încercat aici *trei modele* de chestionar (pentru adulți, adolescenți și copii) după *Decalog*, incluzând toate celelalte criterii și categorii de păcate.

zilei de Dumnezeu; "uit" sau "nu(-mi fac) am timp" să mă rog!?

Încerc să conștientizez cât mai frecvent prezența și ajutorul lui Dumnezeu (să "descifrez semnele" Sale) sau, invers, greșesc încredințându-mă acestora fără discernământ în situațiile concrete de viață?

Mă rog cu plăcere sau rugăciunea e o povară pentru mine? De ce mă rog (doar ca să obțin ceva)?

Sunt atent la înțelesul rugăciunii sau mă grăbesc s-o termin? Mă las copleșit de alte gânduri și frământări, în loc să mă încredințez cu totul lui Dumnezeu în aceste momente?

Am încredere în împlinirea rugăciunilor mele sau mă rog cu îndoială? Mă rog doar la necaz?

Uit să mulțumesc lui Dumnezeu pentru binefacerile primite?

Mă las cuprins de deznădejde sau am încredere prea mare în ajutorul lui Dumnezeu?

Ispitesc pe Dumnezeu, lăsând totul pe seama Lui, fără să fac nici un efort personal?

Sunt preocupat de îmbunătățirea vieții mele spirituale (prin Sf. Euharistie, spovedanie, rugăciune, meditație, lecturi duhovnicești, caritate etc.) sau n-am nici un fel de preocupare religioasă ori vreun țel duhovnicesc?

Mi-e frică de Dumnezeu sau Îl iubesc? Mă împărtășesc frecvent², pentru a fi într-o cât mai strânsă și continuă (progresivă) comuniune cu Hristos sau practic o viață spirituală în "sincope" (salturi), "din Paști în Crăciun"? După ce m-am

² La noi ortodocșii s-a încetățenit obiceiul de a ne împărtăși rar (uneori "din Paști în Crăciun", ba chiar mai rar sau deloc!), din motive de "pietate" (ne/vrednicie) și, chipurile, pentru a nu "bagateliza" actul împărtășirii, printr-o practică frecventă. Ba mai mult, unii duhovnici, mai ales de prin mănăstiri, încurajează refuzul Sf. împărtășanii pe motiv de nevrednicie a "penitentului". Experiența pastorală ne învață că această practică interdictivă (care s-ar vrea penitențială!) este complet inefficientă, ba chiar descurajantă creșterii și maturizării spirituale, când credinciosul e nevoit să aștepte cu anii până să se împărtășească, uneori chiar pentru niște păcate minore. Cel puțin dacă în acel răstimp i s-ar acorda asistență spirituală, sfat duhovnicesc continuu, susținere morală, de către respectivul "duhovnic de ocazie", dar credinciosul de regulă se spovedește o dată la câțiva ani sau poate pentru prima dată în viață, apoi rămâne "pedepsit" și abandonat până la împlinirea anilor de interdicție canonică. Prin această observație nu am dori să excludem posibilitatea amânării împărtășaniei în cazuri excepționale, dar nu asta să devină regula, de parcă l-am "pândi" pe enoriaș, cu o plăcere sadică, pentru a-l "interzice". Noi am propune un ritm constant al Spovedaniei și împărtășaniei, pentru o creștere firească a omului, pe măsura parcurgerii itinerarului său spiritual, sub "ascultarea" (asistența) duhovnicului.

împărtășit caut să prelungesc trăirea spirituală, bucuria Liturghiei, printr-o reflecție mai stăruitoare asupra prezenței lui Hristos în corpul și sufletul meu sau de îndată mă las (cu)prins de problemele "din afară" și de tensiunile zilei? M-am lăsat copleșit îndată de vechile păcate și compromisuri?

Mi-e rușine să mă recunosc a fi credincios și să-mi mărturisesc credința, să abordez subiecte religioase în discuțiile cu ceilalți? Sunt cu adevărat un credincios practicant sau doar un "ritualist de duminică"?

- Am săvârșit vreun sacrilegiu sau profanare a celor sfinte?

- Mi-e rușine să-mi fac cruce când trec prin fața bisericii?

Porunca 2

Să nu-ți faci chip cioplit; să nu te închini lor, nici să le slujești

- Mi-am lipit inima de avuții sau de alte pasiuni deșarte mai tare decât de Dumnezeu?

- M-am lăsat pradă idolilor carierismului sau orgoliului personal.

- Port diverse obiecte (amulete) ca să-mi aducă "noroc" (chiarși crucea purtată în acest scop) și să mă protejeze de "energii negative"?

- Îmi place să mă îmbrac extravagant sau să mă înzorzenez cu tot felul de podoabe, pentru a "crea impresie"?

- Am dăruit bisericii diverse obiecte și podoabe ce-mi prisoseau și mă stinghereau în casă, nu ca o Jertfă curată, sinceră ³ ?

- Am fost la "vrăjitori(are)", ghicitori(are),

³ Încă pe la începutul secolului, în *Psihologia poporului român*, G. Drăghicescu sesiza că la noi sunt destui care nu s-ar sinchisi să aducă jertfă la biserică lucru de furat. Jertfa autentică înseamnă a sacrifica pentru Dumnezeu ceea ce ai mai bun (cum în vechime se aducea animalul fără meteahnă; Dumnezeu își aduce Jertfa Propriul Fiu pentru noi!?), nu ceea ce ai de prisos sau de aruncat. Să ne amintim pasajul cu "banul văduvei" (Marcu 12, 41—44), unde toți aruncau în cutia darurilor de la templu cu zgârcenie sau din "prisosul" lor. Nu de puține ori Biserica devine un fel de "container" unde se depun obiecte inutile și kitsch-uri de tot soiul ori ca o "pălărie de milog" în care se aruncă în treacăt mărunțișul de prin buzunare.

descântători(are), la ședințe oculte? Cred în vise ⁴, zodii, "viziuni", "apariții" ⁵, premoniții etc. mai mult decât în cele sfinte?

Cred în vrăji, farmece, superstiții, în puterea magiei?

Ai frecventat (sau ai îndemnat și pe alții s-o facă) chiar și "preoți" ce trec drept "dezlegători", "taumaturgi" (vindecători) etc.? ⁶

Am cochetat cu diverse credințe și practici ezoterice sau eretice? Sub influența altor credințe am primit un al doilea botez?

Sub influența prozelitismului neoprotestant, mă îndoiesc de puterea Sf. Cruci?

Porunca 3

⁴ Sf. Ioan Scărarul spune că: "cel ce crede în vise este asemenea celui ce aleargă după umbra sa și încearcă să o prindă" (*Scara*, III, 38). Cu mult înaintea psihanalizei, cartea Eccleziastului (5, 2, 6) afirma că "din mulțimea grijilor se nasc visele". După o viață de experiențe diverse (atât pozitive, cât și negative), unii se miră de ce au insomnii și coșmaniri. Neavând nici cea mai elementară informație pe această temă, mulți credincioși (și chiar preoți) caută tot felul de explicații "misterioase" (hazardate) sau semnificații premoniționale viselor. Există cărți de specialitate (nu "interpretări o(in)culte de tarabă"!), după un secol de cercetări științifice și experiențe clinice, așa încât e posibilă cel puțin demitizarea unei viziuni (mentalități) arhaice, puternic încărcată emoțional.

⁵ Granița între *viziune* și *halucinație* (ex. delir mistic) este relativă, foarte subtilă. De multe ori cele două sunt ușor de confundat. Doar persoane experimentate duhovnicește, cu un puternic simț al discernământului, pot face această distincție. De aceea, pentru omul de rând e de preferat să refuze orice imagine, voce, revelație etc. și să se consulte cu duhovnicul. Acesta, la rândul-i, dacă va constata că e vorba de o problemă de natură psihică, nu e cazul să-i întrețină delirul, ci să-l îndrume, cu tact (prudență), pentru tratament.

⁶ Asistăm astăzi la o creștere a numărului de "vraci" (fie chiar și în "interiorul" Bisericii, cu practicarea la scară industrială, fără discernământ, a Molitfelor Sf. Vasile cel Mare sau a altor forme de "exorcizări" și "dezlegări la minut!"), care promovează și întrețin o atmosferă de magie, superstiție, ocultism și obscurantism religios. Profitând de naivitatea oamenilor, de anxietățile, incertitudinile și sentimentele de insecuritate ce bântuie o societate bulversată, în căutarea unei identități și stabilități au împânzit sursele mas-media cu tot felul de "soluții existențiale fast-food", așa cum unii preoți și-au transformat epitrahilul și demnitatea sacerdotală într-o simplă sursă mercantilă, de prost gust. Nu de puține ori, unele firi anxioase și-au transformat viața într-un adevărat infern, printr-un sistem de autoterorizare psihică, găsindu-și tot felul de surse care să le întrețină temerile de "farmece", "făcături" și alte jocuri ale imaginației lor, adeseori morbide.

Să nu iei numele Domnului Dumnezeului tău în deșert

Am înjurat (de cele sfinte: *grijania* = Sf. împărtășanie, *Pastele*, *Biserica* etc.)?

Am blestemat?

Am jurat strâmb sau fără trebuință?

Am fost sperjur la vreun proces?

Am încălcat vreun jurământ sau făgăduință făcute lui Dumnezeu?

Am vorbit vulgar; am blasfemiât (hulit); am spus glume / bancuri pe seama celor sfinte?

Mi-am irosit timpul în discuții sterile, inutile, flecăreală, bârfe? Sunt cicălitor⁷, pisălog, provocator de certuri, scandaluri?

Am bârfit/judecat pe cineva?

L-am acuzat pe Dumnezeu pentru necazurile și neîmplinirile mele?

Utilizez în mod inutil "ticuri verbale", de genul: "ce Dumnezeu!", "pentru numele lui Dumnezeu", "mai știe Dumnezeu..." etc.

Porunca 4

Adu-ți aminte de ziua odihnei, ca să o sfințești

Obişnuiesc să merg duminica și în sărbători la Sf. Liturghie? De ce (nu) merg (din obișnuință, de frică, din comoditate; alte motive)?

Nu cumva mi-am neglijat munca, îndatoririle familiale sau alte responsabilități, sub pretextul "programului" spiritual (public sau individual)?

Biserica, rugăciunea, practicile ascetice sunt pentru mine mijloace autentice de sporire spirituală sau modalități subtile de refulare și escamotare a unor deficiențe psihologice nesoluționate ori o modalitate de a mă eschiva din fața unor responsabilități familiale (ori un comportament compensatoriu față de propriile neîmpliniri)? Nu cumva le provoc sau întrețin sub masca unei religiozități (scrupulozități) obsesive și a unei false pietăți? ⁸ Luând parte la

⁷ A se citi Iacov cap. 3.

⁸ Biserica, rugăciunea, viața spirituală nu sunt refugii sau, cu atât mai puțin, modalități de compensare a unor deficiențe sau frustrări (refulări) de un gen sau altul. Viața religioasă înseamnă împlinire, vigoare, sănătate, în cel mai rău caz însănătoșire morală, nicidecum o clinică psihologică sau psihiatrică.

sfintele slujbe, am vorbit, am râs, am aruncat ocheade sau m-am uitat în jur criticând pe alții mei pentru ținuta vestimentară sau i-am tulburat prin observațiile mele, în loc să-mi văd atent de rugăciune și de liniștea personală? Îmi petrec week-end-ul ca un adevărat creștin, oriunde aș fi? Nu-mi chivernisesc bine timpul, lăsând treburile casei (sau alte munci) pentru zile de duminică sau sărbători? Cunosc valoarea odihnei pentru regenerarea și fortificarea organismului și a minții?

Fac afaceri, merg la piață ("bișniță") sau fac alte munci (spălat, călcat, gătit, muncile câmpului etc.) în zile de duminică și sărbători?

Îmi irosesc timpul în fața televizorului cu tot felul de telenovele sau alte programe, văitându-mă apoi că nu-mi ajunge timpul pentru biserică și rugăciune?

Ziua de odihnă este pentru mine o simplă zi de trândăvie sau de relaxare și de reîmprospătare spirituală?

Sâmbăta seara mă las prins de programul de televizor {până noaptea târziu, îmbâcsindu-mi mintea cu tot soiul de filme, ba chiar și cu secvențe obscene), merg la chefuri sau, dimpotrivă, încerc să mă pregătesc trup și suflet pentru întâlnirea cu Hristos în Sf. Liturghie (fie chiar și numai pentru o duminică tihnită, binecuvântată, curată, luminoasă)?

Am tragere de inimă pentru a participa la Sf. Liturghie sau de-abia mă mobilizez, trag de timp, întârzii adesea?

Desconsider, ironizez, pe toți slujitorii Bisericii, fără discernământ?

Porunca 5

Cinstește pe tatăl tău și pe mama ta, ca să-ți fie bine și să trăiești ani mulți pe pământ

- Mă cert cu părinții? Nu-i respect?
 - M-am rușinat de părinții mei; i-am vorbit de rău; i-am batjocorit; i-am lovit; i-am umilit (disprețuit); i-am înjurat; i-am neglijat (mai ales la boală și bătrânețe); i-am mâniat; i-am dezamăgit (mâhnit)?
 - M-am rugat pentru ei?
 - Îmi tratez socrii și nașii ca pe proprii mei părinți?
- Ca părinte, îmi respect copii; le respect autonomia,

Pentru astfel de probleme există instituțiile abilitate, cu care Biserica poate conlucra în sprijinirea persoanei aflate în suferință.

personalitatea, talantul personal, opțiunile sau caut să-mi impun voia mea cu tot dinadinsul? ⁹ Mă rog pentru ei? Mi-am educat creștinește copii?

Ca naș mi-am făcut datoria spirituală față de fmii mei? Păstrez o relație duhovnicească cu nașii mei sau e pur formală? Dau un exemplu de viață și moralitate creștină copiilor mei sau le sunt sminteală? Mă aud înjurând, făcând scandal; dau pildă de atitudine și comportament negativ, imoral?

Nu cumva am creat inegalități, animozități între copii părtinindu-1 pe vreunul din ei și respingând pe celălalt(ți)? Intervin frecvent (și insistent) în familia copiilor mei cu "povețe", sugestii, sfaturi, ajutor sau îi las să se descurce singuri? Îmi tratez ginerele sau nora ca pe propriul meu copil sau ca pe un străin și intrus în familie?

Am un părinte duhovnic cu care mă consult în problemele existențiale și spirituale? Il ascult cu adevărat? Dar el mă "ascultă" (înțelege și sprijină) fără să mă "judece" și să mă "dăscălească"? ¹⁰

Schimb duhovnicul după bunul meu plac sau după slăbiciunile mele?

Cinstesc memoria eroilor și a martirilor neamului/creдинței sau jertfa lor îmi este indiferentă?

Mă rog, frecventez, sunt atent cu binefăcătorii, povățuitorii, dascălii mei sau îi dau complet uitării?

Porunca 6

Să nu ucizi

Am săvârșit avort (chiar și din neglijență); mi-am dat consimțământul sau am îndemnat pe cineva la comiterea unui avort?

⁹ De multe ori părinților le convine doar porunca a cincea, ignorând sau nccunoscand și perspectiva inversă propusă de Sf. Apostol Pavel: "Copii, ascultați pe părinții voștri... Cinstește pe tatăl tău și pe mama ta... Și voi, părinților, mi întărați la mânie pe copiii voștri..." (Efeseni 6, 1-4)

¹⁰ Există persoane indecise, uneori cu un psihic labil, cu o personalitate imatură, care confundă ascultarea duhovnicească cu un conformism căldicel și securizant, care să le absolve de responsabilitățile și opțiunile personale. Ba încă și destui "duhovnici" promovează o atitudine autoritaristă, pretinzând o ascultare "necondiționată" și perpetuă, ceea ce împiedică maturizarea și autonomizarea persoanei. Ca orice formă de dependență psihologică, această "ascultare oarbă" riscă să dezvolte o "personalitate de tip marsupian" (un ins "depersonalizat"), cu un comportament și o atitudine de obediență, servilism și docilitate.

Am abandonat sau neglijat cumva propriul copil? L-am ucis (sufocat) din neglijență? Am dorit moartea cuiva?

Pierzându-mi speranța (încrederea) în Dumnezeu, viață, în mine însumi, am avut gânduri, tentative suicidare? Nu m-am eliberat încă de obsesia sinuciderii? ¹¹

Mi-am distrus propria sănătate printr-o viață dezordonată: băutură, fumat, droguri, chefuri, nopți nedormite, necumpătare în toate?

Sunt în dușmănie (ranchiună, pică, resentimente!) cu cineva și vreau să mă răzbun?

Am rănit, ucis pe cineva cu voie sau fără voie (ex. în accident, într-o încăierare)? Am dus pe cineva la deznădejde?

M-am bătut, certat, mâniat, cu cineva? Sunt irascibil, agresiv? Am bătut sau ucis animale?

Porunca 7

Să nu fii desfrânat ¹²

Trăiesc necununat (în concubinaj)? Am/sunt divorțat/recăsătorit/bigam?

Am săvârșit adulter? Am stricat familia (sau afectat relația conjugală a) cuiva?

Mă aflu și în prezent în vreo relație adulterină? Mi-am silit partenerul conjugal la practici erotice (perverse) ce violentează limita acceptabilului pentru el?

Există în familie anumite disfuncționalități, incompatibilități, impasuri, tensiuni conjugale nerezolvate? ¹³ Acestea nu devin

¹¹ Adesea unii slujitori ai Bisericii manifestă o atitudine inflexibilă, extremistă, față de "sinucigași". În loc de a-i judeca, acuza și respinge cu vehemență, mai bine s-ar documenta asupra problemei *depresiei* ("duhul întristării", în teologia evagriană sau casiană) și ar căuta să le stea aproape în momentele de declin sufletesc ori s-ar angaja în acțiuni de consiliere și prevenție suicidară.

¹² Din păcate, sub justificarea unei pioase pudicități, Biserica noastră e foarte discretă pe astfel de teme, ca și când omul ar fi o ființă asexuată. Lipsa unor ghiduri sau repere educative creștine "oficiale" (în afara celor interdictive) face foarte dificilă abordarea, din punct de vedere duhovnicesc, a unor asemenea chestiuni. Oricum preotul duhovnic trebuie să trateze cu toată seriozitatea, priceperea, atenția și înțelegerea aceste chestiuni care fac parte inerentă din viața noastră.

¹³ În loc de a căuta tot felul de explicații "magice", ar fi de dorit ca astfel de cupluri să se adreseze specialistului pentru o terapie familială. La noi, din ignoranță, rușine și orgoliu (poate uneori și datorită costurilor), există rețineri în a se adresa psihologului, psihoterapeutului sau psihiatrului (chipurile de a nu fi luat drept "nebun!"). Preotul duhovnic nu se va

pentru mine sau pentru celălalt pretextul unor practici ascetice exacerbate sau ale unei false pietăți?

Nu cumva mă folosesc de strategia unei pseudoasceze (de pildă un comportament sexual evitant, sub pretextul unor zile de post autoimpuse și al unor norme interdictive inversate), lăsându-mi partenerul(a) pradă autoerotismului sau unor frustrări insuportabile?

Utilizăm practici contraceptive (auto)distructive, moralmente inacceptabile sau chiar abortive în secret?

Mi-am satisfăcut singur plăcerile? ¹⁴

Sunt lacom la băutură și mâncare, stârnindu-mi astfel apetitul sexual?

Frecventez medii imorale, case de toleranță? Am practicat prostituția sau am îndemnat pe cineva la păcat?

Am înclinații către persoane de același sex?

Am stricat fecioria cuiva sau am corupt (pervertit) vreun copil, adolescent?

Ca părinți, obișnuim să ne culcăm copiii cu noi în pat, chiar până la vârste destul de avansate?

Simt că am unele porniri sexuale perverse sau patologice (ex. zoofilie, incest, porniri spre viol etc.)?

Am privit filme, reviste, scene erotice, pornografice, pe Internet; am vreun poster indecent pe pereți, în mașină ș.a.m.d.; m-am desfătat cu lecturi (sau telefoane) erotice; mă uit după alte persoane pe stradă?

Mă las pradă imaginarului(ției) sau caut să-mi pun pază minții, focalizându-mi atenția spre alt gen de preocupări, lecturi etc?

substitui terapeutului, dar trebuie să aibă cunoștințe în domeniu, cel puțin pentru a trata cu toată seriozitatea asemenea cazuri problematice (nu numai după canoanele unui moralism intolerant) și a le îndruma către clinicile de specialitate.

¹⁴ Ne-am oprit asupra acestei chestiuni pentru că e cea mai frecventă (îndeosebi la tineri sau la persoane singure, chiar până la vârste foarte înaintate) în scaunul spovedaniei. Chiar dacă moralmente nu ar fi cea mai gravă, devine totuși cea mai problematică, acută și bulversantă pentru multe persoane, care o percep drept o chestiune rușinoasă, degradantă, umilitoare sau cauzatoare de boli psihice. În literatura de specialitate mai nouă se pare că lucrurile stau tocmai invers: autoerotismul poate fi simptom al anumitor tulburări. Duhovnicul trebuie să fie la curent cu cercetările din câmpul psihologiei, pedagogiei, psihoterapiei, psihiatriei și ale altor discipline umaniste, pentru a avea o înțelegere mai nuanțată asupra unor asemenea probleme, care constituie obstacole serioase în dezvoltarea psihologică și moral-spirituală a persoanei.

Obsedat de propriile frustrări și eșecuri, nu cumva, sub masca unei false pietăți, caut să proiectez asupra celorlalți și să induc o atitudine negativă față de viața conjugală, ca fiind păcat, rușine, impediment față de progresul spiritual?

Practic vreun fel de pază a simțurilor sau mă las purtat de tentațiile lumii?

M-am îmbrăcat indecent pentru a atrage privirile din jur?

M-am lăsat antrenat sau am provocat discuții obscene?

Porunca 8

Să nu furi

Am furat ceva? Din ce motiv? Am restituit bunul furat sau găsit, cu atât mai mult când cunoșteam proprietarul?

Sunt arghirofil, deși știu că "iubirea de arginți e rădăcina tuturor relelor" (I Timotei 6, 10)?

Socotesc că mă pot bucura din câștigul necinstit?

Din dorința de câștig rapid și ușor, m-am ocupat de bișniță, trafic de valută, droguri, trafic de carne sau de influență etc?

Am înșelat pe cineva?

Am primit sau dat mită?

Am luat camătă?

Am fost risipitor sau zgârcit?

Sunt lacom să adun avuții, refuzând ajutorul celui în trebuință?

Am ajutat sau am îndemnat pe alții la furt?

Am jefuit, profanat morminte?

Am furat din magazine în timp de calamități?

N-am restituit banii, cărțile, alte bunuri împrumutate?

Am oprit plata lucrătorilor? I-am nedreptățit la plată?

Sunt leneș și-mi place câștigul rapid și ușor?

Am practicat jocuri de noroc? îmi pierd timpul și-mi distrug sănătatea cu jocuri pe calculator (simulator)?

Caut să înșel în diverse situații (ex. călătorii fără bilet, speculă, furt la cântar, falsificarea produselor, eschivare de la plata unor dări, nerestituirea unor sume necuvenite etc.)?

Am adus ca jertfă la biserică din bunuri furate?

Am făcut diverse acțiuni caritative, filantropice, din orgoliu personal sau pentru a fi apreciat de semenii mei?

Am cumpărat, la prețuri scăzute, și am utilizat bunuri de furat?

Ai cerșit sau te-ai umilit pentru a obține favoruri sau bunuri

inutile?

Porunca 9

Să nu mărturisești strâmb împotriva aproapelui tău

Am mințit? Am vorbit cu două înțeleșuri, provocând o reacție agresivă din partea celuiilalt?

Am fost fals, lingușitor, servil, pentru a-mi atinge vreun scop?

Am dorit/doresc răul cuiva? Sunt în dușmănie cu cineva?

Am fost martor mincinos la vreun proces? Am corupt pe cineva să dea declarații false împotriva cuiva?

În calitate de judecător, am fost drept sau am fost părtinitor cu cineva primind mită sau judecând după afinități și interese personale?

În loc să caut o soluție justă sau creștinească am dat pe cmeva în judecată?

Îmi manifest în mod agresiv (fie și mocnit) sentimentul de inferioritate ¹⁵ față de altcineva? Mă simt complexat și atunci reacționez prin persiflarea, deprecieră, devalorizarea celuiilalt?

Am contribuit cumva, direct sau indirect, la condamnarea sau umilirea vreunui semen al meu? Am desconsiderat și devalorizat pe cel mai mic sau mai slab decât mine, pe subalternii (angajații) mei? M-am mândrit? Am profitat de slăbiciunea sau ignoranța vreunui semei deal meu?

Am calomniat, ocărât, pe cineva? Am lezat (jignit) pe cineva? Am pârât, judecat, vorbit de rău, bârfit, batjocorit, disprețuit pe cineva?

Porunca 10

Să nu dorești nimic din ce este al aproapelui tău

Am dorit soția cuiva? Am stricat familia cuiva? Am provocat gelozie în familia cuiva?

Am invidiat pe cineva pentru avere, capacitate, inteligență, cultură, poziție socială, farmec personal, succes profesional, reușită familială etc?

¹⁵ O temă de mare interes științific (psihologic) o constituie: *stima de sine*. *Demnitatea persoanei*, din punct de vedere teologic, se fundamentează pe faptul de a fi purtătorul *chipului* lui Dumnezeu. O *image pozitivă de sine* n-ar trebui lipsită de dimensiunea religioasă a interiorității noastre.

Sunt în proces cu cineva pentru averi, proprietăți, pământuri etc?

Sunt hrăpăreț, având pretenții asupra unor moșteniri necuvenite; am mutat hotarul vreunei moșii; m-am făcut proprietar în mod samavolnic?

Sunt lacom, pofticios, posesiv, necumpătat? Nu (pot să) țin post?

Din zgârcenie, am mâncat hrană alterată?

Am mâncat pe ascuns, ca să nu fiu văzut de alții sau să nu împart cu ei?

N.B.:

- Simt că am făcut vreun progres de la spovedania precedentă sau în general; stagnez sau am scăzut mai mult?

- Ce mi se pare mai relevant din examenul de conștiință și din spovedania recentă?

- Ce decizie aş lua? Realist vorbind, mă simt în stare s-o duc la capăt?

- Cum văd posibile schimbarea, îndreptarea, progresul personal, moral-spiritual? Prin ce mijloace?

Dileme, probleme

a) în raport cu Dumnezeu

În ce "raport", "relație", mă aflu actualmente cu Dumnezeu? Ce reprezintă pentru mine? Mă îndoiesc de existența Sa?

Dumnezeu este viu, pentru mine, sau o simplă abstracțiune metafizică, doar un subiect cultural interesant?

Îl acuz pe Dumnezeu pentru neîmplinirile mele? Mă atrage (preocupă) viața spirituală sau nu mă interesează acest "subiect"?

Comunic cu Dumnezeu în rugăciune (mă "consult" cu El în problemele mele fundamentale de viață) sau prefer să fac orice altceva decât să mă rog? Îi chem în ajutor; îi cer să-mi arate și să-mi deschidă Calea; îi mulțumesc, îl preamăresc pentru darurile primite sau nu?

Ce cred eu că ar vrea Dumnezeu de la mine? Dar eu de la El?

b) în raport cu semenii

Părinții:

- Există comunicare, respect - reciproc - în relația cu părinții? Sunt prea autoritari, hiperprotectivi, posesivi sau dimpotrivă sunt prea permisivi, indiferenți, absenți față de mine?
- Dacă sunt decedați, mă rog pentru ei?
- Dacă m-au abandonat ori s-au comportat dur cu mine, sunt în stare să-i iert, fără să-i judec?
- Ce aş (fi) aştepta(t) de la ei?
- Ce cred că ar aştepta copiii mei de la mine? Oare nu repet istoria părinților mei? Nu sunt cumva, în loc să le fiu model, le sunt sminteală?
- Nu cumva sunt prea dur, posesiv, hiperprotectiv (anulându-le personalitatea, voința, sentimentele, opțiunile, vocația) sau prea permisiv (din dragoste le permit orice, nu-i controlez deloc, le fac toate voile)?

Propria familie:

- Există încredere, comunicare, sinceritate, dialog în relația cu soțul/ia, cu copiii?
- Ce responsabilități în general și spirituale în special aş avea față de celălalt, față de copii?
- Contribui la crearea unei atmosfere de familie creștine sau dimpotrivă provoc scandaluri, tulburare, agitație, neîncredere, discordie, tensiuni (fie și numai mocnite)?
- Dacă există anumite impasuri conjugale (incompatibilități sau dificultăți), ne-am adresat specialistului pentru o terapie familială sau duhovnicului? De ce nu ne adresăm specialistului: de rușine, din orgoliu, din neîncredere în competența lui sau în faptul de a ne înțelege? Ce facem în acest sens pentru remedierea situației?
- Fac eforturi pentru autonomizarea propriei noastre familii, pentru realizarea unei identități familiale, a un stil familial propriu sau caut să transfer în casa mea modelul familiei părintești, fiind mereu împărțit între familia mea și familia (mentalitatea) părinților mei?
- În caz de ceartă îl șantajez "instinctiv" pe celălalt cu divorțul sau, dimpotrivă, caut să sporesc tot mai mult unitatea și soliditatea relației noastre creștine printr-o soluționare justă a

disputei și printr-o împăcare grabnică, fără reproșuri? Țin(em) mânia sau caut(ăm) să detensionăm atmosfera potrivit principiului paulin: "să nu apună soarele peste mânia voastră!"

Semenii mei:

- Sunt corect față de cei din preajma mea (superiori, egali, subalterni) sau am o atitudine ambiguă, ostilă, versatilă? Cum mă comport cu prietenul(a) meu(a)?
- Mă orientez *după Regula de aur* a creștinismului: *Toate câte voiți să vă faceți oamenilor, faceți voi mai întâi* (Matei 7, 12) sau caut să profit de tot ce pot după celălalt?
- Ajut pe cel care-mi solicită sprijinul sau acest fapt mă lasă indiferent, îl amân, îl refuz, îl port cu vorba?
- Sunt în dușmănie cu cineva? Fac ceva pentru împăcare?

Natura:

Am murdărit (poluat) natura, mediul ambiant, în excursii, aruncând hârtii etc. pe stradă? Chiar dacă "nu mă vede nimeni" (în afară de Cel de sus) e corect (creștinesc) un astfel de comportament?

c) în raport cu mine însumi

Nu mă îngrijesc de sănătatea (igiena) fizică, psihică, mentală, spirituală? Din ce motiv (delăsare, comoditate, depresie, abulie)?

Fumez, beau (sunt alcoolic?), mănânc neglijent (sunt bulimic?), mă droghez, sunt sedentar (leneș sau apatic, depresiv, nemotivat?), sau dimpotrivă, agitat, stresat; duc o viață dezordonată, dezmețată?

Am un comportament autist, prea închis în mine însumi; trăiesc izolat, în mod exagerat în plan imaginar, și îmi satisfac singur plăcerile erotice? Nu mi-am găsit încă un sens (rost) în viață? Sunt fals, ambiguu sau nu mi-am găsit un "loc" al meu pe lume? Sunt egoist, egocentric, autosuficient, plin de sine, îngâmfat?

Ascund un păcat rușinos (ex. viol, incest, abuz) din copilărie, adolescență, altcândva, neavând încredere să-1 mărturisesc cuiva (preot, psiholog, psihoterapeut, psihiatru,

părinți, prieteni), ca să mă eliberez de povara lui, de teama de a nu fi greșit înțeleles(asă), judecat(ă), muștrat(ă) ș.a.m.d.?

LA CELE 9 PORUNCI BISERICESTI

1. Să ascultăm cu evlavie Sf. Liturghie în fiecare duminică și sărbătoare

Una e să *ascuți*, alta e să *participi*, cu totul altceva este să te *împărtășești* la Sf. Liturghie, să te unești pe viu cu Hristos.

Se impune dezvoltarea conștiinței noastre *liturgice* și *euharistice* (a prezenței lui Hristos în ființa noastră).

2. Să ținem posturile de peste an

În principal e vorba de cele 4 posturi mari: al *Paștilor*, al *Sân 'Petrului* (al Sf. Apostoli Petra și Pavel), al *Sfintei Marii* și al *Crăciunului*; apoi celelalte zile de post rânduite de biserică (cf. calendarului). Deși seamănă foarte bine, trebuie să facem distincția între *post* și *simplă dietă alimentară*: postul are o semnificație și finalitate spirituală (se adresează conștiinței, sănătății spiritului), dieta se adresează în principal vindecării corpului. Pe de altă parte doar abstenența alimentară, fără o schimbare interioară, rămâne un simplu exercițiu gastronomic.

Într-o societate consumistă și secularizată e foarte dificil să te îndeletnicești cu postul, rugăciunea, meditația, lectura duhovnicească (pari cel puțin anacronic!), dar dacă o simplă dietă naturistă e posibilă, cu atât mai necesară devine recuperarea postului, ca exercițiu spiritual de purificare ("dexintoxicare" psihofizică) și fortificare a voinței și trezviei.

3. Să cinstim fețele bisericești

- Problema e reciprocă: *respectă-te, să fii respectat* și complexă: dacă, pe de o parte, educația atee a dezvoltat o atitudine de dispreț față de slujitorii Bisericii, tratându-i ca pe un fel "paria", de "paraziți ai societății" (și, de ce n-am recunoaște, în destule cazuri calitatea intelectuală, moral-spirituală și selecția vocațională lasă de dorit!), pe de altă parte, ca orice tip de grup minoritar (chiar dacă Biserica deține locul prim în sondajele de popularitate), mulți slujitori ai Bisericii

arborează o atitudine de aroganță, superioritate și autosuficiență (uneori chiar seniorism) față de credincioși. Soluția ambelor tabere rămâne sfânta smerenie și luciditate a Crucii.

- Oricum ascultarea de *duhovnic* (nu atât "iscusit", cât *autentic*) are toate șansele de a te duce la o descoperire reală de sine și a lui Dumnezeu prin și în Biserică.

4. Să ne spovedim și să ne cuminecăm în fiecare din cele patru posturi mari de peste an, ori, dacă în fiecare post nu putem, cel puțin o dată pe an, în Postul Paștilor.

- Această poruncă bisericească nu exclude împărtășania deasă, dimpotrivă, încurajează împărtășania cel puțin în cele patru mari posturi de peste an, întrucât întâlnim încă și astăzi destui credincioși nespovediți și neîmpărtășiți de ani de zile sau chiar niciodată în viață.

- Oricum, spovedania și împărtășania frecventă devin mijloacele cele mai eficiente de creștere și maturizare spirituală, exerciții de conștientizare a prezenței lui Hristos în viața noastră, de participare benevolă la durerea Crucii, dar și la bucuria învierii, de asumare a unei noi atitudini de viață, de înnoire permanentă, de cufundare tot mai adâncă în misterul de iubire a Tatălui prin Fiul jertfit în Duhul Sfânt ce ne-adună într-Același Corp euharistie, dătător de sens și plenitudine existenței noastre.

5. Să ne rugăm pentru cei ce stau în fruntea țării

Deși pare o "sechelă" posteomunistă, această poruncă cere o responsabilizare reciprocă: pe de o parte, a celor de jos pentru întărirea sau chiar deșteptarea credinței (dacă e cazul), prin rugăciunea noastră, în sufletul celor aleși; pe de altă parte, trezirea și dezvoltarea conștiinței că piramida "puterii" creștine se află cu capul în jos, avându-și baza în cer - "care între voi va vrea să fie mare, să fie slujitorul vostru" (Matei 20, 26). Aleșii poporului (de orice coloratură politică) nu sunt "proprietarii", ci frații noștri întru Hristos!

6. Să ținem posturile orânduite de autoritatea bisericească în caz de calamități

- Porunca e clară; sperăm să nu fie cazul. Dar cel mai important lucru e să nu uităm atât de repede că în Decembrie 1989 au murit peste o mie de oameni (și cine mai știe câte mii sau zeci de mii în închisori și deportări) pentru *adevăr, demnitate și credință*, nu pentru consumism, speculă și indolență!

7. Să nu citim cărți eretice sau ale sectarilor

Porunca pare a fi validă mai ales pentru conștiințele crude și labile, care ușor pot fi deturnate de la dreapta credință, dar la fel de important ar fi să nu ne irosim timpul cu lecturi de proastă calitate, articole de presă care nu caută decât senzaționalul și emisiuni TV fără noimă. Se impune o selectare calitativă a lecturilor, emisiunilor, modurilor de relaxare și o cât mai judicioasă valorificare a timpului personal.

8. Să nu înstrăinăm, nici să folosim, spre scopuri străine, lucrurile bisericești sau averea Bisericii

Dacă odinioară fiecare piatră pusă la construcția unei biserici era binecuvântată (și ar fi de ajuns să citim despre zidirea și sfințirea Templului din Ierusalim: III Regi 6-8 și rezidirea și sfințirea lui, I Ezdra 5-6), azi se pare că bisericile au devenit pentru mulți adevărate "surse de venit", "oi grase cu mulți miei" (și constructorul și instalatorul și homarul și tâmplarul etc, ca să nu mai vorbim de "cei ai casei"!), pierzându-se conștiința sacramentală de Casă a Domnului, nu "peșteră de tâlhari" (oricum, pare-se că istoria se repetă!). Asistăm din nou la o *răsturnare de optică*, obtuzitate și cecitate morală, o optică deformată de lăcomie și indolență: pentru Domnul (biserică) sacrifici ce ai mai bun, nu-ți sufleci mânecile până la fundul sacului!

9. Să nu facem nunți și petreceri în timpul posturilor

- Rând pe rând se impune recuperarea unei tradiții (concepții de viață) creștine sănătoase, în care exista(ă) o anumită decență și sens în toate. Societatea contemporană a pierdut, în afara sacului, chiar și candoarea și farmecul sărbătorescului, substituit, în mod vulgar, cu festivismul și carnavalescul neopâgân. Nu e cazul să descriem scenariile discotecii, chefurilor sau emisiunilor de vinerea după miezul

noptii... E suficient să ne reamintim că în Vinerea Mare Domnul a fost pus pe cruce. Pentru ce/cine?

În Tradiția morală a Bisericii

Cele 8 "gânduri ale răutății" (după Sf. Ioan Casian și Evagrie Ponticul) ¹⁶:

- Lăcomia pântecelui (*gastrimargia*)
- Demonul desfrânării (*porneia*)
- Iubirea de argint (*philarghyria*)
- Mânia (*orgi*)
- Duhul întristării (*lypi*, depresia)
- Duhul trândăviei (*acedia*, non-sensul existențial, vidul spiritual)
- Slava deșartă (*kenodoxia*)
- Mândria (*hyperfania*)

Păcatele de căpetenie ¹⁷:

- Mândria
- Iubirea de argint
- Desfrânarea
- Lăcomia
- Invidia
- Mânia
- Lenea

Păcatele împotriva Duhului Sfânt:

- Necredința, ateismul
- Ura împotriva lui Dumnezeu
- Deznădejdea în milostivirea lui Dumnezeu

¹⁶ Se impune o precizare: toate "patimile" sunt *ambivalențe* (*patimă* și *boală* deopotrivă). Un duhovnic cu experiență trebuie să fie atent la distincția între *starea* sufletească de fond, problemele reale ale "penitentului" și *păcatul* propriu-zis, pentru că una este *păcatul*, cu totul altceva este *simptomul* unei boli. De pildă "lăcomia pântecelui" poate fi și semnul patimii, al *lipsei de control*, dar și *imptomul unei boli* (ex. sub *formă bulimiei*, *unde depresia nevrotică sa psihotică*), semnul unei decompensări afective.

¹⁷ În morala tradițională, cele șapte (sau opt) gânduri ale răutății ele mai apar și sub denumirea de păcate de căpetenie.

- Ispitirea lui Dumnezeu prin prea marea încredere în atotmilostivirea lui Dumnezeu, fără îndreptarea noastră

Păcatele strigătoare la cer:

- Uciderea
- Sodomia ¹⁸
- Oprirea plății lucrătorilor
- Asuprirea văduvelor și orfanilor
- Batjocorirea și asuprirea părinților

Faptele milei trupești:

1. A sătura pe cel flămând
2. A da de băut celui însetat
3. A îmbrăca pe cel gol
4. A primi pe cel străin
5. A cerceta pe cel bolnav
6. A cerceta pe cel din temniță
7. A îngropa pe cel mort

Faptele milei sufletești

1. A îndrepta pe cel ce greșește
2. A învăța pe cel neștiutor
3. A da sfat bun celui ce stă la îndoială
4. A ne ruga pentru aproapele
5. A mângâia pe cei întristați
6. A suferi cu răbdare asuprirea și a întări și pe alții la răbdare când sunt asupriți
7. A ierta pe cei ce ne-au greșit

EXAMINAREA CONȘTIINȚEI ÎNAINTE DE SPOVEDANIE

- pentru adolescenți -

¹⁸ Homosexualitatea (de la cetățile Sodomei și Gomorei, distruse pentru acest păcat - Facerea, cap. 10).

Porunca 1

Eu sunt Domnul Dumnezeuul tău, să nu ai alți dumnezei afară de Mine

- Te rogi dimineața și seara? Dar în timpul zilei, îți amintești de Dumnezeu? Stai de "vorbă" cu El?
- Ești atent când te rogi sau rostești mecanic și pe fugă unele rugăciuni?
- Îți faci cruce când treci prin dreptul bisericii sau ți-e rușine să nu râdă colegii sau trecătorii?
- Te îndoiești și contești existența și necesitatea ajutorului lui Dumnezeu?

Porunca 2

Să nu-ți faci chip cioplit; să nu te închini lor, nici să le slujești

- Crezi în stafii, strigoi, vrăjitoare, puteri magice?
- Porți unele obiecte care să-ți aducă "noroc"?
- Îți place să te înzorzzonezi cu tot felul de cercei și alte podoabe, în căutare de senzațional?
- Frecventezi unele cercuri satanice?

Porunca 3

Să nu iei numele Domnului Dumnezeuului tău în deșert

Înjuri? Te lași ușor influențat(ă) de colegii care folosesc expresii triviale?

Ai spus bancuri și glume pe seama celor sfinte?

Ai vorbit urât, în zeflema, cu părinții, profesorii, colegii, frații/surorile tale?

Porunca 4

Adu-ți aminte de ziua odihnei, ca să o sfințești

Mergi duminica la biserică? Te împărtășești?

Mergi de bună voie la biserică sau trebuie să "tragă" părinții de tine? Întârzii adesea?

Îți place la biserică sau te plictisești repede?

Îți faci lecțiile duminica sau ți le pregătești deja de vineri, sâmbătă, ca duminica să fii liber?

Vrei să înveți mai multe despre cele sfinte sau n-ai nici un interes pentru viața religioasă?

Porunca 5

Cinstește pe tatăl tău și pe mama ta, ca să-ți fie bine și să trăiești ani mulți pe pământ

Asculți de părinții sau le replici (îi repezi) într-una? I-ai supărat cumva? V-ați împăcat? Există încredere, comunicare, între tine și părinți?

Îi ajuți când îți solicită ajutorul sau ai alte lucruri mai "importante" de făcut?

Te rogi pentru părinții tăi, pentru frații/surorile tale, pentru familia ta?

În ce raport te afli cu părinții, învățătorii, profesorii, preotul?

Simți uneori că nonconformismul, teribilismul vârstei, ating limite insuportabile pentru cei din jur sau chiar pentru tine?

Porunca 6

Să nu ucizi

Te-ai bătut sau certat cu cineva?

Urăști pe cineva?

Ai chinuit sau ucis animale?

Porunca 7

Să nu fii desfrânat

Te-ai uitat la filme, imagini (poze) sau reviste sexy, porno?

Mergi la chefuri, la discotecă? Te lași prins(ă) de euforia momentului: băutură, fumat, droguri, sex?

Ți-ai satisfăcut singur(ă) plăcerile?

Ai început relațiile intime (posibile consecințe: sarcină, avort, boli venerice, infidelitate etc..)?

Porunca 8

Să nu furi

Ai furat ceva? Ai dat înapoi?

Ai luat bani din portofelul părinților fără să le ceri permisiunea?

Ai înșelat pe cineva, cumva (ex. ai călătorit fără bilet)?
Ai găsit ceva ce nu-ți aparține și n-ai dat înapoi?
Ai fost leneș(ă)?
Pierzi vremea cu jocuri pe calculator etc?
Ai copiat la lucrările scrise?

Porunca 9

Să nu mărturisești strâmb împotriva aproapelui tău

- Ai mințit? Dacă ai făcut o boacănă, ți-a fost frică să mărturisești adevărul?
- Ai bârfit (vorbit de rău), batjocorit pe vreun coleg?
- Ai râs de infirmitățile, slăbiciunile, vreunui coleg?
- Ai provocat pe cineva la ceartă?
- Ai pârât pe cineva?
- Te-ai răzbunat pe cineva care ți-a făcut ceva rău?
- Porți pică cuiva?
- Te-ai dat "mare" față de cineva? Ai fost mândru?
- Ai refuzat să ajuți pe cineva care ți-a solicitat sprijinul?

Porunca 10

Să nu dorești nimic din ce este al aproapelui tău

- Invidiezi pe vreun coleg (ex. pentru o notă mai bună. pentru că arată mai bine, pentru că e admirat de ceilalți sau apreciat de profesori) sau pe altcineva?
- Ai fost egoist, nevoind să împărți nimic cu altcineva sau ai făcut-o cu inima "strânsă"?
- Ai încercat să ții post, măcar vinerea să nu mănânci carne? Chiar dacă abstința (în general) e problematică, faci vreun efort în acest sens?

N.B.:

- Ai făcut vreun progres de la spovedania precedentă?
- Ce nu-ți place la tine? Ce ai vrea să schimbi?

EXAMINAREA CONȘTIINȚEI ÎNAINTE DE SPOVEDANIE

- pentru copii -

Porunca 1

Eu sunt Domnul Dumnezeuul tău, să nu ai alți dumnezei afară de Mine

- Te rogi dimineața și seara?
- Ce rugăciuni știi? Ești atent când le rostești sau le spui mecanic, pe fugă?
- Îți faci cruce când treci prin dreptul bisericii?

Porunca 2

Să nu-ți faci chip cioplit; să nu te închini lor, nici să le slujești

- Ți-e frică de stafii, strigoi, vrăjitoare, puteri magice?
- Porți unele obiecte care să-ți aducă "noroc"?

Porunca 3

Să nu iei numele Domnului Dumnezeuului tău în deșert

- Ai înjurat? Te-ai luat după colegii care vorbesc prostii? Ai vorbit lucruri necuviincioase?
- Ai spus bancuri și glume despre cele lucruri sfinte?
- Ai vorbit urât cu părinții, profesorii, colegii, frații/surorile tale?

Porunca 4

Adu-ți aminte de ziua odihnei, ca să o sfințești

- Mergi duminica la biserică? Te împărtășești des?
- Mergi de bună voie la biserică sau trebuie să "tragă" părinții de tine? Întârzii adesea?
- Îți place la biserică sau te plictisești repede?
- Îți faci lecțiile duminica sau ți le pregătești deja de vineri, sâmbătă, ca duminica să fii liber?
- Mergi la ora de religie și la cateheză? Îți place?

Porunca 5

Cinstește pe tatăl tău și pe mama ta, ca să-ți fie bine și să trăiești ani mulți pe pământ

Asculți de părinții sau le întorci vorba, te cerți cu ei? I-ai supărat cumva? V-ați împăcat?

Îi ajuți când îți solicită ajutorul sau le faci în ciudă?

Te rogi pentru părinții tăi, pentru frații/surorile tale, pentru familia ta?

Asculți de învățători, de profesori, de preot?

Porunca 6

Să nu ucizi

Te-ai bătut sau certat cu cineva?

Urăști pe cineva?

Ai chinuit sau ucis animale?

Porunca 7

Să nu fii desfrânat

- Te-ai uitat la filme, imagini (poze) sau reviste necuviincioase?

- Te-ai uitat pe ascuns, cu curiozitate, să vezi pe cineva dezbrăcat?

Porunca 8

Să nu furi

- Ai furat ceva? Ai dat înapoi?
- Ai luat bani din portofelul părinților fără să le ceri voie?

- Ai înșelat pe cineva, cumva (ex. ai călătorit fără bilet)?

- Ai găsit ceva ce nu-ți aparține și n-ai dat înapoi?

- Ai fost leneș(ă)?

- Pierzi vremea cu jocuri pe calculator etc?

- Ai copiat la lucrările scrise?

Porunca 9

Să nu mărturisești strâmb împotriva aproapelui tău

Ai mințit? Dacă ai făcut o boacănă, ți-a fost frică să mărturisești adevărul?

Ți-ai bătut joc de vreun coleg infirm sau mai neajutorat decât tine?

Ai provocat pe frații tăi mai mici la ceartă?

Ai pârât pe cineva? L-ai vorbit de rău?

Ai iertat pe cineva care te-a supărat?

Ai vrut să te răzbuni pe cineva care ți-a făcut ceva rău?

Ai refuzat să ajuți pe cineva care ți-a solicitat sprijinul?

Te-ai dat "mare" față de cineva? Ai fost mândru?

Porunca 10

Să nu dorești nimic din ce este al aproapelui tău

Ai invidiat pe vreun coleg (ex. pentru o notă mai bună) sau pe altcineva?

Îți pare rău dacă un coleg are ceva mai frumos decât tine (ex. o jucărie, o haină, o carte)?

Ai putea să renunți la un lucru ce-ți place, să-1 faci cadou cuiva drag?

Ai fost egoist, nevoind să împărți nimic cu frații sau surorile tale?

Ai încercat să ții post, măcar vinerea să nu mănânci carne?